März 1944

Winke für den deutschen Haushalt

Etwas vom Frühstücken

Das erste Frühstück morgens nach dem Aufstehen wird von vielen Menschen irrtümlich nicht für wichtig angesehen. Sie schlafen gern lange, trinken hastig im Stehen eine Tasse Kaffee und verlassen dann eilig das Haus, um an ihre Arbeitsstätte zu kommen. Sie vergessen immer wieder, daß der Körper sich eines Tages dagegen wehren und mit Nervosität oder gar Krankheit darauf antworten wird.

Auch unsere Schulkinder neigen oft schon dazu, am liebsten ohne etwas Warmes genossen zu haben, den Schulweg anzutreten. Das regelmäßig und in Ruhe eingenommene Frühstück für ihre Familie muß jeder Hausfrau und Mutter immer wieder am Herzen liegen. Um den angestrengt arbeitenden Erwachsenen und den im Wachstum begriffenen Kindern mit dem Frühstück die tägliche Grundlage zu geben, die sie zur Erhaltung ihrer Arbeitskraft und zum Aufbau des jugendlichen Körpers brauchen, ist es angebracht, immer wieder einmal eine Abwechslung auf den Frühstückstisch zu bringen.

Auf dem Lande war es immer eine alte Sitte, morgens einen Brei oder eine Suppe zu essen. Wie oft kann man beobachten, daß gerade Schulkinder oft keinen Appetit auf den gewohnten Kaffee mit Brötchen oder Brot haben. Es ist zweckmäßig und gesund, von dem Kaffee und den Marmeladenbroten abzusehen und statt dessen eine warme Suppe auf den Tisch zu bringen. Dort, wo dies seit langem üblich ist, kann man jedoch auch einmal zur Abwechslung eine Kaffeemahlzeit am Morgen einschieben. Die gute Suppe schmeckt dann am anderen Morgen wieder um so besser.

Milchsuppen, gebunden mit Mehl, Haferflocken, Grieß, Graupen oder auch Nudeln sind immer am nahrhaftesten und sättigen vor allem besser als eine Kaffeemahlzeit. Das bekannte „Müsli", aus Haferflocken auf kaltem Wege bereitet, kann abwechselnd gereicht werden. Neben den Kindern bevorzugen es die alleinstehenden Berufstätigen wegen seiner raschen Zubereitungsart.

Das zweite Frühstück sollte nicht zu reichhaltig sein. Vollkornbrot, Grau- oder Schwarzbrot ist Weißbrot immer vorzuziehen, da es mehr Nährwerte enthält und auch besser sättigt. Wenn irgend möglich, sollten Erwachsene und Kinder zum zweiten Frühstück etwas Obst oder rohes Gemüse mitnehmen. Eine geputzte Mohrrübe, ein geschälter Rettich oder wenn möglich ein Apfel sind eine ausreichende Ergänzung des Butterbrotes und auch weitaus bekömmlicher als das immer wiederkehrende Wurst- oder Käsebrot. Wenn die Fleischmarken auf diese Weise dann dem Umfang des sonntäglichen Bratens zugute kommen, wird kein Familienmitglied etwas dagegen einzuwenden haben.

Grundrezept für Morgensuppen

(für 4 Personen berechnet)

1 Liter Milch, 50—60 g Grieß oder Haferflocken, Graupen oder Weizenmehl, 1 Prise Salz, Zucker nach Geschmack und Wunsch, evtl. 1 Päckchen Vanillezucker.

Grieß unter Rühren langsam in die kochende Flüssigkeit einlaufen und gut durchkochen lassen, abschmecken.

Haferflocken vorher in Wasser einweichen, in die heiße Milch unter Rühren eingießen, langsam durchkochen lassen, abschmecken.

Graupen am besten vorher einweichen, Zubereitung wie Grießsuppe.

Weizen- oder Stärkemehl vorher kalt anrühren, in die kochende Milch einlaufen lassen, gut durchkochen lassen, abschmecken.

Haferflocken-Müsli

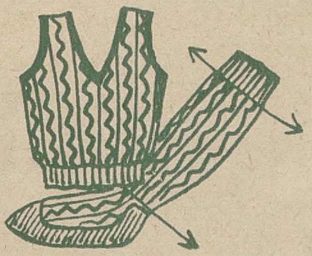
8 Eßlöffel Haferflocken, etwas Milch oder Wasser, zwei geriebene Äpfel oder etwas Fruchtsaft, ein Löffel Honig, etwas Zucker, eine Messerspitze Salz.

Die Haferflocken werden über Nacht in der Flüssigkeit eingeweicht. Am nächsten Morgen mischt man sie mit den geriebenen Äpfeln, etwas Marmelade oder den angegebenen Zutaten.

Alle deutschen Frauen helfen

in den Nähstuben des Hauptarbeitsgebietes Fraueneinsatz in der NSDAP. Sie flicken und stopfen für unsere Soldaten. Anmeldungen nimmt das Arbeitsgebiet Fraueneinsatz in den Dienststellen der Distrikte und Standorte der NSDAP entgegen.

Rund um den Strumpf



Alte, nicht mehr tragfähige Seiden- oder Wollstrümpfe gibt es wohl in jedem Haushalt. Sie wandern jetzt nicht mehr sofort in den Lumpensack, sondern werden auf vielseitige Art und Weise weiterverwendet. Was fangen Sie damit an? Wir schlagen Ihnen vor:

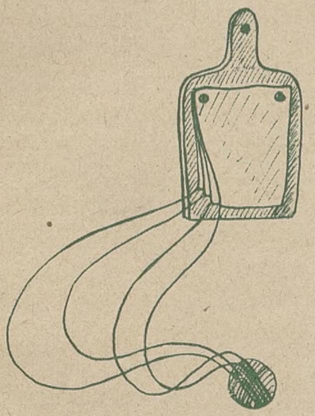
Ansetzen von neuen Füßlingen

Strümpfe, deren Längen noch in einem tadellosen Zustand sind, deren Füßlinge aber nicht mehr gestopft werden können, werden durch Ansohlen von neuen Füßlingen wieder tragbar. Um häßliche Stopfen an der Ferse, die über dem Schuhrand liegen, zu verdecken, raten wir, die ganze Ferse in dunklerem Farbton mit Twist oder Garn in Zierstichen (Hexen- oder Kettenstich) zu überstopfen. Der Strumpf wird dadurch nicht nur verschönt, sondern auch haltbarer gemacht.



Verwandlung in ein Kinderhöschen

Die Beinlinge von baumwollenen, wollenen oder festen Florstrümpfen sind das Material für ein paar Höschen für ein bis dreijährige Buben oder Mädel. Der obere Strumpfrand gibt den oberen Höschenrand. Durch Einsetzen eines Zwickels erhält man die erforderliche Schrittweite.

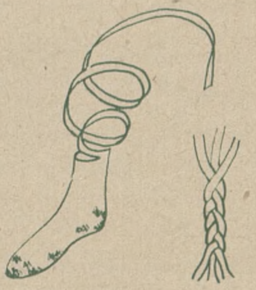


oder in einen Pullover

Er wird aus schadhaften Sportstrümpfen hergestellt, deren Füßlinge schadhaft sind. Man trennt die Nähte der Längen vorsichtig auf und kann dann Vorder- und Rückenteil daraus zuschneiden. Hals- und Ärmelausschnitt werden entweder mit Schrägstreifen gesäubert, oder sie erhalten genau wie der untere Rand ein Strickbündchen aus Wollresten oder aufgeräufelten Strümpfen.

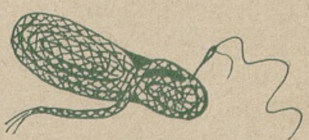
Stopf- und Strickgarn – punktfrei

Zur Gewinnung von Stopf- und Strickmaterial werden die schadhaften Füßlinge oberhalb der verstärkten Ferse abgeschnitten, dann wird vorsichtig mit einer Nadel die Rücknaht aufgetrennt. (Die Ränder dürfen hierbei nicht beschädigt werden.) Nun zweckt man 4—6 so vorbereitete Strumpflängen auf ein Brettchen und fängt nun an, alle vier gleichmäßig und vorsichtig aufzuziehen. Der so gewonnene Faden kann als Stopfgarn verwendet werden. Zwölffach verwendet erhalten wir zur Herstellung von Söckchen, Fäustlingen oder kleinen Höschen ein besonders haltbares und strapazierfähiges Strickgarn.



Sohlen für Hausschuhe und Pantoffeln

Und zum Schluß noch einen Wink! Auch aus den schlechtesten und zerrissensten Strümpfen läßt sich noch etwas herstellen. Wir schneiden den Strumpf spiralenförmig auf und erhalten so lange Streifen, die verhäkelt oder in Zöpfen geflochten ein außerordentlich festes Material für Hausschuhsohlen liefern.



Das muß man im GG wissen:

Stunde für die Frau

An jedem Freitag findet um 10.20 Uhr vormittags über die Sender des Generalgouvernements regelmäßig eine Frauenfunksendung statt. Wer diese Einrichtung aus dem Reich kennt, wird wissen, wie beliebt sie bei den Frauen und vor allem bei den Hausfrauen ist. Alle Fragen, die die Hausfrau und Mutter beschäftigen, werden hier über das gesprochene Wort angeschnitten. Praktische Ratschläge zur Haushaltführung und Kindererziehung und für alle fraulichen Dinge des Alltags überhaupt werden in dieser „Stunde für die Frau" gegeben. Nicht am grünen Tisch werden die Themen für diese Sendungen bestimmt, sondern aus der lebendigen Arbeit des Hauptarbeitsgebietes Fraueneinsatz in der Partei gewonnen, das sich in engster Zusammenarbeit mit der Krakauer Sendeleitung der Gestaltung der Frauenfunksendungen angenommen hat. Mit dem anschließend an die Sendung durchgegebenen „Rezept der Woche", das stark auf die jeweiligen Zuteilungen und ihre vollwertige Verwendung ein[illegible] erhält die Hausfrau zusätzlich eine Kochanweisung zur Vervollständigung ihres Küchenzettels.

Hol Dir Rat

in den hauswirtschaftlichen Beratungsstellen des Hauptarbeitsgebietes Fraueneinsatz in der NSDAP
Krakau, Stephansplatz 8
Warschau, Drei-Kreuz-Platz 14

Herausgegeben von der Hauptabteilung Propaganda in Zusammenarbeit mit dem Hauptarbeitsgebiet Fraueneinsatz in der NSDAP.